0306

《是非要溫柔》

如何去煩惱，得心安？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.130 ～ P.136	無	1 現代與古代	1.1 現代的人，一天的任何生產都比過去多 1.2 現代人所用的各種工具都非常便利 1.3 現代人的空間感與古人也不一樣
		2 採菊東籬下卻不見南山	2.1 生活中的悠閒與樂趣 2.2 生活中的智慧與文明 2.3 天災人為 2.4 身心的失衡
		3 會失去的就安心讓它失去	3.1 如何讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？
		4 安住當下的心	4.1 自求多福 4.2 追求內心的平安
		5 奉獻也是一種興趣	5.1 奉獻自己來尋求內心的滿足及充實 5.2 寄託宗教的信仰能安定身心

0306 如何去煩惱，得心安？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.130 ～ P.136	無	1 現代與古代	1.1 現代的人，一天的任何生產都比過去多 1.2 現代人所用的各種工具都非常便利 1.3 現代人的空間感與古人也不一樣
		2 採菊東籬下卻不見南山	2.1 生活中的悠閒與樂趣 2.2 生活中的智慧與文明 2.3 天災人為 2.4 身心的失衡
		3 會失去的就安心讓它失去	3.1 如何讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？
		4 安住當下的心	4.1 自求多福 4.2 追求內心的平安
		5 奉獻也是一種興趣	5.1 奉獻自己來尋求內心的滿足及充實 5.2 寄託宗教的信仰能安定身心

1 現代與古代

1.1 現代的人，一天的任何生產都比過去多。

1.2 現代人所用的各種工具都非常便利

1.2.1 速度卻快得讓人非常緊張，不僅為自己帶來許多煩惱，也為周遭的環境及相關的人帶來困擾。

1.3 現代人的空間感與古人也不一樣

1.3.1 過去的人讀萬卷書、行萬里路是很不容易的事。

1.3.2 現代的人搭乘飛機，幾千、幾萬里路，一下子就到了。

1.3.3 雖然個人的生活、生存範圍比過去寬廣，壓迫感卻比過去沈重許多。

2 採菊東籬下卻不見南山

2.1 生活中的悠閒與樂趣

2.1.1 過去的人種種田，生活非常的悠閒、自在、愉快。

2.1.2 現代的人，卻少了那份對自然的認知，和從自然環境中體驗到的自在與樂趣。

2.2 生活中的智慧與文明

2.2.1 人類的智慧創造了文明的社會，提昇了醫療技術，也改善了醫療的環境

2.2.1.1 但是這些現代科技、醫療設備所帶來便利的同時，也對環境帶來了災害。

2.3 天災人為

2.3.1 過去的災害大都是天然的，現在的災害則有許多是人為的

2.3.1.1 過去的氣溫、風和雨，跟人為無關。

2.3.1.2 現在氣溫的冷、熱，卻都跟人為的干擾有很大的關係。

2.4 身心的失衡

2.4.1 現代人對生活環境的寧靜感和安全感愈來愈少。

2.4.2 現代人很容易就覺得煩悶、困擾，隨時隨地都承受著壓力。

3 會失去的就安心讓它失去

3.1 如何讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？

3.1.1 要能知足常樂

3.1.1.1 人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多壓迫感。

3.1.1.2 明知到目前得不到的，就不要執著一定要擁有，採取這種態度來生活，就會快樂一點。

3.1.1.3 知足是順應自然，適應社會，因應所處的環境，那麼，生活大概就不會有太多的無奈和痛苦。

3.1.2 心要向內看，不要向外看

3.1.2.1 心老是向外看，就不會有安全感。

3.1.2.2 因為心外沒有安全的空間，也沒有安全的時間，不可能有絕對安全的保障。

4 安住當下的心

4.1 自求多福

4.1.1 生活要踏實，唯有自求多福

4.1.1.1 居安思危，心中隨時預備著，不安全的事會發生，是正常的的事。一旦發生了，也就不至於手足無措。

4.2 追求內心的平安—若能時刻安住於現在的空間與時間，我們的心就更容易安定

4.2.1 心中要有所寄託

4.2.1.1 這個寄託不是向外去追求金錢、地位、名望等，而是由自己內心創造出來的，例如興趣或信仰。

4.2.1.2 興趣是可以培養的，例如文學、藝術、運動等，選擇自己比較契合的來培養。

4.2.1.3 有興趣或信仰時，不管在任何時候，心比較不會浮動，不會覺得無聊、無助。

5 奉獻也是一種興趣

5.1 奉獻自己來尋求內心的滿足及充實

5.1.1 例如，利用閒暇的時間當志工，去幫助需要幫助的人、事、物等。

5.2 寄託宗教的信仰能安定身心

5.2.1 有宗教信仰的人，對死亡、對危險，不會有莫名其妙的恐懼。

5.2.2 若能培養出像孔子那樣為大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係。

討論題目

1. 現代人終日的忙碌，卻缺乏安全感，為什麼？
2. 你曾因為想要要不到，而陷入無奈與痛苦嗎？
3. 你有培養契合自己的興趣嗎？
4. 興趣能為你舒緩、排除生活中的壓力嗎？
5. 如何才能安住當下的心？
6. 「心外沒有安全的空間，也沒有安全的時間」怎麼說？